

Que los estudiantes aprendan pasos básicos de baile, coordinen movimientos con música navideña y realicen una coreografía grupal para una presentación

Desarrollo Personal y Competencias Emocionales | Liderazgo Emocional

Descripción del Curso

Este curso, Liderazgo Emocional, propone desarrollar habilidades de liderazgo a través de la expresión corporal, la cooperación y la gestión de emociones en contextos grupales. Está diseñado para estudiantes a partir de 17 años y se estructura en cuatro unidades que conectan movimiento, ritmo y comunicación para fortalecer la identidad personal y la capacidad de influir de forma positiva en equipos y situaciones reales. Unidad 1: Introducción y práctica de pasos. En parejas, los estudiantes exploran y ejecutan pasos básicos: paso básico, medio giro y paso lateral, con un conteo de 4 tiempos. Se enfatizan la movilidad de los pies, el uso de los brazos, el ritmo y la corrección de posiciones. El aprendizaje clave es la dominancia de los pasos y del conteo básico, así como la comprensión de la relación entre movimiento y tempo. Esta unidad favorece la autoobservación y el inicio de la coordinación interpersona a través de la práctica guiada. Unidad 2: Coordinación con tempo con música navideña. Trabajo individual y en parejas para sincronizar movimientos con una pieza musical, ajustando velocidad y dirección según el tempo. Los puntos clave son la escucha atenta, el conteo verbal y la detección de variaciones de tempo. Los aprendices desarrollan precisión rítmica y control del tempo, al tiempo que fortalecen la atención al detalle, la responsabilidad individual y la capacidad de adaptarse a cambios. Unidad 3: Secuencias cortas en grupo. En formaciones, el grupo diseña y practica una secuencia que integra los tres pasos y transiciones entre posiciones. Puntos clave: coordinación, comunicación y cohesión de grupo. Aprenden a gestionar roles, a escuchar al equipo y a mantener la sincronización dentro de una estructura predefinida, fortaleciendo la confianza y la empatía necesarias para liderar en contextos colaborativos. Unidad 4: Ensayo de coreografía para presentación. Ensayo general con música, cuidando la expresión, la memoria de las secuencias y los tiempos de cada movimiento. Puntos clave: memoria de la coreografía, control de ritmo y expresión corporal. Los aprendices obtienen confianza escénica y capacidades de presentación persuasiva ante una audiencia, con énfasis en la gestión de emociones y la comunicación no verbal como herramientas de liderazgo. Objetivo general y enfoques de evaluación. Se persigue identificar y describir los pasos clave (básico, medio giro y paso lateral) con precisión y conteo; coordinar movimientos con el tempo de la música, evaluando la precisión rítmica y la consistencia; y desarrollar una coreografía grupal que demuestre cohesión, transición fluida y claridad de la propuesta ante una presentación. A lo largo del curso, se enfatiza el desarrollo de habilidades blandas como la comunicación asertiva, la escucha activa, la gestión emocional, la responsabilidad y la capacidad de trabajar con diversidad de participantes para lograr metas compartidas. Este enfoque promueve la aplicación de lo aprendido en situaciones reales que requieren liderazgo consciente y adaptabilidad.

Competencias

- Liderazgo emocional sustentado en la conciencia de las propias emociones y las de los demás para influir de forma positiva en equipos diversos. - Comunicación oral y no verbal clara, asertiva y empática para coordinar acciones, dar retroalimentación y resolver conflictos. - Trabajo en equipo y cohesión grupal: cooperación, reparto de roles, escucha activa y apoyo mutuo para lograr objetivos comunes. - Planificación y gestión de proyectos cortos: diseño de secuencias, organización de ensayos, manejo del tempo y recursos disponibles. - Adaptabilidad y resolución de problemas: ajustar movimientos y ritmo ante cambios en la música, el entorno o el equipo. - Expresión y presencia escénica: interpretación consciente, memoria de movimientos y uso adecuado de la corporalidad para transmitir mensajes. - Autogestión y reflexión: evaluación personal y de grupo, implementación de mejoras a partir de la retroalimentación.

Requerimientos

- Participación activa y asistencia regular a todas las sesiones. - Vestimenta cómoda y calzado apto para actividades de movimiento; agua y espacio adecuado para la práctica. - Equipo básico: cuaderno o dispositivo para notas, y posibles grabaciones de ensayos para revisión personal. - Compromiso de practicar fuera de clase cuando se requiera, especialmente para consolidar la memoria de la coreografía. - Compatibilidad con las normas de convivencia y consentimiento para grabaciones y presentaciones públicas. - Disposición para trabajar en equipos diversos y para recibir y aplicar retroalimentación constructiva.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad: Danza básica y coreografía navideña

Objetivos de Aprendizaje

1. Identificar y describir los pasos básicos de baile aprendidos (paso básico, medio giro, paso lateral) y su ejecución con conteo de tempo.
2. Analizar la sincronización entre los movimientos y la música navideña (tempo, ritmo, compás) para realizar ajustes técnicos.
3. Desarrollar una coreografía grupal breve que integre los pasos aprendidos y la coordinación entre integrantes para una presentación final.

Contenidos Temáticos

Tema 1: Pasos básicos de baile y conteo rítmico

1. Descripción corta: Introducción al paso básico, medio giro y paso lateral, con conteo en 4 tiempos y atención a la posición corporal, balance y dirección de movimiento.